COMET training

Op weg naar een positiever zelfbeeld

De COMET training is bedoeld voor mensen die ‘eigenlijk’ wel weten dat hun negatieve oordeel over zichzelf té streng is. Maar toch, steeds opnieuw blijven ze vinden dat ze dom, lelijk, saai, onbelangrijk of slecht zijn. Herken jij jezelf hierin? En wil je meer oog krijgen voor jouw positieve kanten? In deze training ga je aan de slag met het ontwikkelen van een meer realistisch zelfbeeld.

Het doel van de training is het ‘voelbaar maken van wat je al weet over jezelf.’

De COMET training volg je niet maar DOE je!
Het succes van de training hangt sterk af van het uitvoeren van verschillende oefeningen.

Hoe vaker en hoe beter je oefent, des te groter de kans dat je met de training jouw doelstelling bereikt. Gedurende de training oefen je dagelijks minimaal een half uur (en meer is beter!).

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 1,5 uur.

Vooraf krijg je een intake gesprek van 20 minuten met de trainers waarin je jouw zelfbeeld omschrijft.

Overleg met je behandelaar of deze je aan kan melden via trainingen@ggze.nl

COMET training wordt aangeboden door GGzE Direct

GGzE

www.ggze.nl/direct